

Somos

A CIEN AÑOS
DEL HALLAZGO
DE LA CULTURA
PARACAS, LA
CIVILIZACIÓN
QUE ESTUVO
ESCONDIDA EN
EL DESIERTO

LLEGARON Y
SE QUEDARON:
FUTBOLISTAS
EXTRANJEROS
QUE ECHARON
RAÍCES EN
EL PERÚ

En la flor de la vida

Entre heridas y conquistas, la joven actriz Francisca Aronsson se confiesa con Somos: acoso, primer amor, terapia, familia, tropiezos, música y nuevos comienzos en 2025.



Nominados a Mejor Pollería

Don Tito

Pardos Chicken

Mediterráneo

Granja Azul

Primos
Chicken Bar

Yopo

Las Canastas

Villa Chicken

La Leña

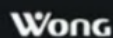
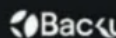
Tori Pollería



¡ELIGE A TUS FAVORITOS AQUÍ
y ayúdalos a obtener su reconocimiento!



Auspiciadores:

TACAMA
LA PRIMERA TIRA DE COCINERÍA

INTIPALKA

Pasó esta semana



♦♦ **Visa por un sueño.** En el marco de su nueva política migratoria, el gobierno de Donald Trump añadió una nueva tasa obligatoria por concepto de "integridad de visa", equivalente a US\$250, adicionales al costo regular para todas las solicitudes de visas temporales.



Orgullo nacional

EL TENISTA PERUANO IGNACIO BUSE VENCió AL POLACO KAMIL MAJCHRAK Y AVANZó EN EL ATP 250 DE Gstaad. Al cierre de esta edición, estaba entre los ocho mejores del torneo.



♦♦ **Llegaron los trenes.** A inicios de esta semana, el alcalde de Lima, Rafael López Aliaga, presentó los vagones de la empresa Caltrain procedentes de Estados Unidos, en un masivo evento en el Parque de la Muralla. El MTC, por su lado, manifestó que la viabilidad del proyecto está lejos de su fase de operación. Ante ello, el burgomaestre limeño respondió: "Entonces no hago nada, mejor no hago nada, no vengo acá. [...] La gente quiere que no haga nada. ¿Qué hago pues? ¿Inauguro o no inauguro?", sostuvo López Aliaga, fiel a su estilo.



♦♦ **La fiesta de la TV.** Se dieron a conocer a los nominados de los Premios Emmy 2025. Las series "Severance" y "The Penguin" acumularon la mayor cantidad de nominaciones y se perfilan como las favoritas.



♦♦ **Un justo vencedor.** El Chelsea FC se coronó campeón del Mundial de Clubes, tras golear 3-0 al Paris Saint-Germain. El trofeo fue entregado por el presidente Donald Trump, quien no dudó en sumarse a las celebraciones de los "blues".

5 millones

481 MIL PERSONAS ES LA POBLACIÓN OCUPADA EN LIMA METROPOLITANA, SEGÚN UN RECIENTE INFORME DEL INSTITUTO NACIONAL DE ESTADÍSTICA.

8 mil

VEHÍCULOS DE LA MARCA TOYOTA PROYECTA VENDER EN TODO EL PAÍS ESTE 2025 LA CONCESIONARIA MITSUBI AUTOMOTRIZ, INFORMó EL COMERCIO.

92 mil millones

DÓLARES ES EL MONTO DESTINADO POR EL GOBIERNO ESTADOUNIDENSE PARA REALIZAR PROYECTOS DE INTELIGENCIA ARTIFICIAL.

“

¡MI GENTE BONITA DE AREQUIPA, EL SÁBADO NOS VEMOS! ME EMOCIONA LEER SUS CARTELES, SIEMPRE ME RÍO Y EMOCIONO CON SUS OCURRENCIAS

Chayanne
CANTANTE

El cantante compartió un mensaje en X, antes de su concierto de hoy en la Ciudad Blanca.



Contenido

19/07/25



40 El retorno de la reina

Coco Manusix regresa a los escenarios con "Vedette", una obra que repasa su trayectoria artística y personal, desde sus inicios en el transformismo hasta su valiente recuperación tras un accidente cerebrovascular.

16

El centenario de Paracas

Este 26 de julio se cumplen 100 años desde el descubrimiento de la cultura que nos sigue asombrando: Paracas. Todo sobre sus herencias en una interesante nota.



44

Del mar al streaming

La surfista peruana Sol Aguirre celebra su rol protagonista en la docuserie "Surf Girls International", producida por Reese Witherspoon para Prime Video. Un paso en su carrera que le abre las puertas al mundo artístico.



05. Fotonoticia

10. Maca Wellness

12. Ferrand

14. Latam y Noe Bernacelli

22. Circo Beat

28. En portada: Francisca Aronsson

34. Deportistas de corazón peruano

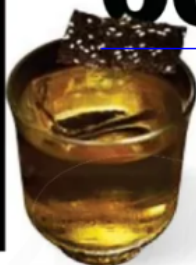
43. Yessi Comanti

49. Astrología

06

Experiencia 360

Con un espacio que evoca a la ciudad de Nueva York de los años 30, Paco Yunque se presenta como un restaurante especializado en parrillas y bistró que rinde homenaje al agudiente de café, el yonque.



SOMOS

Director periodístico:
Juan Aurelio Arévalo
Miró Quesada

Editora:
Nora Sugobono
nora.sugobono@comercio.com.pe

Redactores:
Óscar García
oscar.garcia@comercio.com.pe

Jorge Chávez Noriega
jorge.chavez@comercio.com.pe

Celeste Pérez
mario.perez@comercio.com.pe

Diana Gonzales
diana.gonzales@comercio.com.pe

Colaboradores:
Victor Idrogo, Úrsula Acuña,
Verónica Calderón.

Corrección de estilo:
Yamileth Latorre

Coordinador Somos web:
Julio Vizcarrá

FOTOGRAFÍA
Editor: Richard Hirano

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN
Editor:
Norman Del Mar Zárate

Administración:
Aracely Fillo

Prensa digital:
Empresa Editora
EL COMERCIO S. A.

Impresión:
Amauta Impresiones
Comerciales S. A. C.

Distribución:
Empresa Editora
EL COMERCIO S. A.

INSTAGRAM
[@somoselcomercio](https://www.instagram.com/somoselcomercio)

REDACCIÓN
Calle Paracas Nº 532, Pueblo Libre - Lima. 311-6500

PUBLICIDAD
Claudia Amaya /
claudia.amaya@comercio.com.pe

Calle Paracas Nº 532, Pueblo Libre - Lima
Teléfono: 311-6500, anexo 2117.
Hecho el depósito legal 992605. Se distribuye gratuitamente los días sábados con la edición de EL COMERCIO. El contenido de esta revista no puede ser reproducido total ni parcialmente sin permiso de los editores.

Fotonoticia



EN UNA VISITA A ANGOLA, EL PRÍNCIPE HARRY CAMINÓ POR UN CAMPO MINADO TAL COMO LO HIZO SU MADRE, LA PRINCESA DIANA, EN 1997.



EL VALOR DE DIANA SE REPITE

El príncipe Harry de Gran Bretaña remeció los corazones con la impactante imagen en la que se lo ve atravesando un campo de minas al sur de Angola. Las fotografías evocaron de inmediato la visita que hiciera la princesa Diana en 1997, también en Angola, durante su célebre campaña contra las minas antipersonales. Aquella caminata fue televisada y millones de personas la vieron con chaleco protector, avanzando entre letreros de "Peligro". Su valentía traspasó fronteras y quedó grabada en la memoria del mundo. Esta semana, el duque de Sussex revivió ese legado junto a la organización benéfica de desminado The Halo Trust, con el mismo propósito: apoyar los esfuerzos para eliminar las minas terrestres en la zona, fortalecer el respaldo internacional y evitar nuevas pérdidas humanas.

En esta ocasión, Harry también se reencontró con Sandra Tigica, una sobreviviente de mina que conoció a su madre hace 28 años. Tigica perdió una pierna a los 13 años y fue una de las figuras más conmovedoras de aquella histórica visita de la princesa Diana a Angola. //



FOTOS: PACO YONQUE

EL LOMO SALTA-DO SE PREPARA CON 200 GRAMOS DE LOMO ARGENTINO, PAPAS CRUJIENTES, ARROZ CON CHOCLITOS Y HUEVO DE CODORNI.



LOS CHORIZOS SON ELABORADOS ARTESANALMENTE CON EL SABOR DE LA CASA. TAMBIÉN TIENEN UNA PIZZETA DE CHORIZO.

Gastronomía

Paco Yonque

Dirección: Calle Mártir José Olaya 280, Miraflores
 ☎ 944 586 533
 @pacoyonque

Elegante y detenido en el tiempo, Paco Yonque es el nuevo espacio miraflorentino especializado en parrillas y bistró con las mejores vistas al parque Kennedy. Su nombre juega con el aguardiente de caña, el yonque, al que busca revalorar.



POR:
DIANA GONZALES OBANDO

EN EL BOTICARIO O MUSEO DEL YONQUE COMIENZA A DARLE EL VALOR QUE MERECE ESTE DESTILADO PERUANO.



LA PARRILLA TAMBIÉN ES LA ESTRELLA DEL LUGAR. SE PARRILLAN LAS MEJORES CARNES, ASÍ COMO OPCIONES MARINAS Y LA PESCA DEL DÍA.



1. EL RESTAURANTE PACO YONQUE OFRECE SU PROPIA VERSIÓN DE YONQUE EN OCHO VARIACIONES DE SABORES.

2. LA COCTELERÍA ES COLORIDA, AFRUTADA Y DULCE. EL PINKY FRIEND ES SU VERSIÓN DEL CLOVER CLUB. LLEVA FRAMBUESA Y ES DECORADO CON UN CROCANTE DEL BOSQUE.

3. EL CARPACCIO DE ROAST BEEF ES UNA BUENA OPCIÓN DE PLATO FRÍO PARA EMPEZAR LA VISITA Y COMPARTIR.

La experiencia en Paco Yonque comienza desde el nombre. El nuevo restaurante miraflorentino juega con el personaje del cuento de César Vallejo, Paco Yunque, y al mismo tiempo reivindica la imagen del yonque, el popular aguardiente de caña de azúcar muy consumido en los Andes, pero poco reconocido y hasta marginado. Aquí, el yonque, tiene un papel protagonista que involucra todos los sentidos.

Para iniciar el viaje hay que atravesar un pasadizo oscuro y llegar a un espacio casi místico, donde dicen que se curan todos los males. El Boticario, también conocido como el Museo del Yonque, desborda sus estanterías con una selección de 2.500 botellas de macerados e infusiones medicinales que prometen aliviar desde las fobias más extremas hasta enfermedades o manías. ¿Tienes algún malestar? Aquí aseguran que se cura con el yonque de la casa. La iluminación, la música, la decoración y la atención de las guías del museo suman a una experiencia que, por momentos, puede volver-

se escalofriante, sobre todo cuando uno se encuentra frente a macerados que contienen pulpos, pirañas o insectos amazónicos gigantes. Para calmar cualquier susto, nada mejor que unos shots de yonque, incluidos en la degustación que se ofrece en el Boticario.

Ya estando sabrosos, es hora de subir al tercer piso rumbo al banquete. Para ello, hay que tomar el ascensor, cuya elegancia anticipa lo que espera en el salón. Este espacio, inspirado en la Nueva York de los años treinta o cuarenta, cuida cada detalle para crear esa ilusión: desde el diseño y la iluminación hasta los uniformes del personal. Además, el salón ofrece las mejores vistas del parque Kennedy, un valor añadido que completa la experiencia.

Desde la entrada, te recibe el corazón del restaurante: una línea de parrillas de casi 20 metros que pone al fuego una inmensa variedad de opciones, como los chorizos artesanales de la casa, mollejas de res, vegetales, pescados, mariscos y todo lo que se pueda parrillar. El chef Heine Herold ha diseñado una



RICHARD HIRANO

IZQUIERDA: LA MULA DE TENESSE LLEVA BOURBON, ZUMO DE LIMÓN, MANDARINA Y UN BEER DE CÚRCUMA PREPARADO POR ELLOS MISMOS.

DEBAJO: EL CHEF HEINE HEROLD LIDERA LA COCINA DEL NUEVO RESTAURANTE PACO YONQUE. SU PROPUESTA DE PARRILLA Y COCINA BISTRÓ SORPRENDERÁ A MÁS DE UNO.



Clásicos por siempre

BAR DE BUTIFARRAS

A la entrada de Paco Yunque, en el primer piso, se puede disfrutar unas sabrosas butifarras hechas en casa al igual que sus panes, postres, encurtidos y pastelería. La panadería es de las especialidades de Paco Yunque.

POSTRE FESTIVO

La carta de postres es precisa y concisa, pero la experiencia con los helados de la casa se convierte en una auténtica fiesta: toppings, gomitas, salsas, chantilly y toda la diversión necesaria para volver, aunque sea por unos minutos, a la infancia.

DE TODO COMO EN BOTICA

En el Boticario se pueden degustar sabores de yonque preparados por el restaurante. Entre ellos están limón tahití, hierbas andinas, lima o algarrubina. Las botellas están a la venta.

LOS PRIVADOS

Paco Yunque tiene tres espacios privados temáticos en el segundo piso. Todos con vista al parque Kennedy. Se puede reservar por el Instagram @pacyonque.



LA ATENCIÓN ES DE MARTES A DOMINGO DE 1 P.M. A 10:30 P.M. EL SALÓN TIENE ESPACIO PARA 140 COMENSALES.

DE LOS MEJORES POSTRES EN LA CARTA. EL FLAN PACO SE LUCE POR SU TEXTURA Y SABOR.



FOTOS: PACO YONQUE

carta amplia y sorprendente, que juega con la cocina bistró, confortable y generosa, y ofrece platos fríos como carpaccio de roast beef, causa de cangrejo con cebiche, tres tipos de ensaladas, langostinos al ajillo en vino blanco o champiñones rellenos de ricota.

Prepárense para las carnes. Aquí se sirven cortes sabrosos, jugosos y con la grasita justa, de esas que hacen que nadie del grupo quiera irse jamás. La estrella de la carta es la parrilla de cuatro carnes, un festín de cortes Angus que incluye lomo fino, asado de tira con hueso, un bife ancho jugoso y la infaltable —y siempre querida— entraña. Todo se sirve alrededor de un pimiento relleno con cinco quesos asados. Sin duda, uno de los mejores platos para compartir.

Claro que hay muchas más opciones: parrillas acompañadas de otros cortes, chorizos, y abundantes papas. Pero si lo que buscas son piezas exclusivas, podrías enamorarte del porterhouse americano, madurado en cámaras durante 21 días. También ofrecen bife ancho, asado de tira y entraña fina en porciones de 300 o 500 gramos. Las mollejas de res son una sorpresa: cocidas durante cuatro horas a fuego muy bajo en la parrilla, se trans-

forman en una delicia delicada. Y vale la pena desviarse hacia otros clásicos de la carta, como el lomo saltado, el pappardelle rossini o el seco de carrilleras, que puede acompañarse con frejoles o puré, según el antojo del comensal.

Los postres son una fiesta aparte donde hay que ponerle límite a la tentación. Decirle no a opciones como el flan Paco con una textura superuntuosa, el tiramisú con mouse de mascarpone, la torta de chocolate o sus helados caseros será titánico. La barra tiene un espacio privilegiado en el salón. La coctelería de autor está hecha para acompañar las variedades de la carta. Por su puesto, el yonque estrella, estará presente en toda la visita. //

Emprendimiento

DE LAS REDES AL WOK

El 'Cholo' Mena, influencer gastronómico de verbo chispeante y corazón criollo, ahora tiene su propio chifa: Fumanchú. Fuimos a conocer su propuesta.

POR:
JORGE CHÁVEZ NORIEGA

Por años, el 'Cholo' Mena caminó Lima con la cámara en mano y un hambre insaciable al hombro. Probó de todo: cebiches de carretilla, sánquches en mercados y menús en fondas que no aparecen en Google Maps. Su voz —grave, entre burlona y cálida— se volvió una marca. Pero un día, en medio de sus incursiones culinarias, le llegó una pregunta inevitable: “¿cuándo vas a tener tu propio restaurante?”.

La respuesta fue Fumanchú, un chifa con espíritu de barrio que primero abrió como 'dark kitchen' y hoy cuenta con un acogedor local en el corazón de Surquillo. “Puedo comer chifa todo el año sin ningún problema. No importa si es verano, otoño o invierno. Esa fue mi lógica al momento de elegir un chifa como mi primer negocio, porque se puede comer siempre”, apunta el creador de contenido.

En esta aventura lo acompaña el cocinero peruano Cristhian Cuadros, mejor conocido en el mundo de las redes como @cevicheking. Juntos idearon la propuesta y, en una tarde de chelas, eligieron el nombre del chifa como jugando. “Yo soy una persona con bastante senti-

do del humor. Entonces, buscamos un nombre divertido y que sea de fácil recordación”, dice Mena.

El influencer gastronómico no cocina, pero sí dirige. Escogió cada receta y supervisó el punto de cocción de cada plato hasta llegar a versiones que evocan “al chifa de antes”. Además de Cuadros, lo acompaña un equipo con años de experiencia entre woks y fogones, y un ejército de seguidores que ahora hacen cola no para ver un video, sino para probar el sabor que lo inspiró.

En la carta podemos encontrar arroz chaufa clásico, tallarín saltado y su ya famoso “aeropuerto con cola de dragón”, una versión XL que lleva palta, tártara y es ideal para compartir. El lugar no tiene pretensiones de alta cocina, pero sí un alma clara: servir platos que hagan sentir bien.

“Somos un chifa súper criollo, hecho por peruanos para peruanos”, complementa el 'Cholo' Mena. Fumanchú es la última travesura de un creador de antojos. Con cada plato, demuestra que su apetito por la comida —y por contar historias— sigue tan encendido como un wok a fuego alto. //



GABRIEL MENA, MEJOR CONOCIDO COMO EL 'CHOLO' MENA, ES FUNDADOR Y SOCIO DEL CHIFA FUMANCHÚ.

ABAJO: EL AEROPUERTO CON COLA DE DRAGÓN Y SU TOQUE DE PALTA, UNO DE LOS PLATOS MÁS PEDIDOS.



Para comer y llevar

•• Fumanchú se encuentra en calle Los Negocios 102, Surquillo. La atención es de martes a domingo desde el mediodía hasta las 11 p.m. Delivery a zonas cercanas por Rappi o PedidosYa. Instagram: @fumanchuchifa.



NADA MÁS BONITO QUE EL CLIMA DE LA SIERRA. LA ALTURA, SIN EMBARGO, PUEDE REPRESENTAR DESAFÍOS PARA NUESTRO CUERPO. HAY QUE ESTAR PREPARADOS.

BEBER INFUSIONES DE HIERBAS PUEDE AYUDAR MUCHO A CALMAR LOS SÍNTOMAS DE UN ESTÓMAGO QUE ESTÁ SIENDO DEMASIADO EXIGIDO POR LA ALTURA.

Hinchazón abdominal, gases y flatulencia, náuseas, sensación de llenura precoz, estreñimiento y hasta diarrea ocasional son malestares estomacales que suelen afectar a quienes viajan a la altura.

tivo entra en modo "low power". ¿El resultado? Esa famosa hinchazón, gases, sensación de llenura eterna, náuseas y, a veces, hasta estreñimiento. Pero ojo, que tu microbiota también nota el cambio. El estrés del viaje, sumado al frío y a la baja presión atmosférica, es el combo perfecto para una alteración en el equilibrio de tus bacterias intestinales. Además, en altura se produce más adrenalina y cortisol, lo que afecta la motilidad intestinal y puede dejarte con tránsito lento o, al contrario, hacerte ir corriendo al baño. Súmale los cambios en la alimentación y el agua... ¡y ya tienes el cóctel perfecto para sentirte mal!

Pero calma, no todo está perdido. Hay formas simples de ayudar a tu sistema digestivo a adaptarse mejor:

1. COME MÁS LENTO Y EN PORCIONES PEQUEÑAS:

No es momento para empacharnos, y menos el primer día. Comer en exceso o rápido aumenta el males-

tar. Es mejor fraccionar comidas y tener porciones pequeñas durante el día.

2. ELIGE ALIMENTOS FÁCILES DE DIGERIR:

Sopas claras, papas cocidas, arroz, quinua, pollo, verduras cocidas... alimentos tibios, suaves y conocidos. Ahora no es momento de experimentar con triple frituras ni cebiches exóticos, y mucho menos con condimentos que pueden terminar causando un tormento.

3. HIDRÁTATE MÁS DE LO NORMAL:

La hidratación ayuda al tránsito intestinal, y en altura pierdes más líquidos por la respiración y el frío. Por eso, dale a tu cuerpo infusiones como la muña y caldos calientes.

4. EVITA ALIMENTOS MUY GRASOSOS O ULTRAPROCESADOS:

El cuerpo tarda más en digerir las grasas y no tiene energía de sobra para esto (por lo menos en estos momentos). Es buena idea saltarse los embutidos y frituras para ayudar a la digestión.

5. CAMINA DESPUÉS DE COMER

¡Esto es clave! Un paseo ligero (y sin apuros) ayuda a activar la digestión e incluso a eliminar gases.

¿Y qué pasa con la fibra? ¿La evitas o la abrazas? Aquí entra la típica confusión. La fibra es importante en altura, pero hay que elegir bien.

Evita los excesos de fibra insoluble (la que "raspa"): salvado de trigo, granos enteros muy duros, cereales integrales sin cocer, legumbres mal cocidas. En un intestino lento, pueden fermentar de más, causar más hinchazón o incluso irritar. Escoge alimentos como papas, yuca o camote cocido (fibra suave y almidones fáciles

de digerir), avena cocida, frutas cocidas o maduras (manzana, plátano, papaya, pera sin cáscara), verduras cocidas como zapallo, zanahoria, espinaca. Y sí, mucha, mucha agua, para que esa fibra no se quede "atascada".

La altura puede ser mágica, pero tu intestino no siempre lo vive igual. La clave está en escuchar a tu cuerpo, no sobrecargarlo y darle alimentos que pueda digerir fácilmente, sobre todo los primeros días. //



Estilo

Joyas en tu mesa



POR:
CELESTE
PÉREZ

Con 167 años de historia, Ferrand se renueva sin perder su esencia. La marca de cristalería y vajilla amplía su propuesta hacia un estilo de vida que celebra lo cotidiano con diseño y sofisticación.

Desde 1858, Ferrand ha acompañado generaciones de mesas peruanas con piezas que combinan elegancia, practicidad y permanencia. Lo que empezó como una casa de cristalería fina, hoy es una marca que representa mucho más: una forma de entender la mesa como un espacio que se celebra todos los días.

"La marca ha sabido evolucionar sin perder su esencia, incorporando diseños contemporáneos y líneas que trascienden las modas", afirma Alonso Valdez Prado, gerente general de la marca y quinta generación de la familia fundadora. Su liderazgo ha marcado una etapa de expansión natural, donde Ferrand ha crecido sin abandonar su sofisticada identidad. La propuesta actual incluye vajillas de alta calidad, cubiertos de preci-

EN LA WEB
FERRAND.COM/PE
PUEDES CONOCER
A DETALLE CADA
ARTÍCULO, ADEMÁS
DE ARMAR PACKS
SEGÚN TUS
NECESIDADES Y
GUSTOS.



sión y una renovada imagen visual que traduce el espíritu de la marca: sobria y refinada, pero sin guiños a la modernidad. Todo ello responde a una convicción clara de elevar lo cotidiano con belleza y durabilidad.

La historia moderna de Ferrand también está marcada por la figura de Napoleón Valdez Ferrand, quien hace más de 30 años dio un giro clave para proyectar la marca hacia nuevas generaciones. Hoy, el equipo que acompaña a Valdez Prado es quien comparte y lidera ese mismo impulso. “Son ellos quienes con su compromiso, dedicación y talento hacen posible que Ferrand mantenga su vigencia e impulse nuestra evolución en un entorno global que cambia día a día”, comenta sobre quienes empujan el negocio a su lado.

Entre las nuevas apuestas de la marca, destaca la fresca línea de negocio Ferrand Gourmet, que complementa la experiencia en la mesa con productos como los chocolates Tony's Chocolonely —hechos con cacao 100% responsable— y una curada selección de vinos europeos. “Esta estrategia no solo enriquece la experiencia del usuario, sino que también posiciona a Ferrand como una marca que va más allá de la cristalería y la vajilla, ofreciendo un estilo de vida”, explica Valdez Prado.

Ferrand mira al futuro con un objetivo: seguir creando piezas que aporten belleza, funcionalidad y significado. En un mundo que cambia, la marca se mantiene fiel a su legado: celebrar lo esencial con diseño, calidad y alma, y qué mejor que visitando la mesa que reúne a quienes queremos. //

EN LA SELECCIÓN DE VINOS EUROPEOS QUE OFRECE FERRAND DESTACAN ETIQUETAS COMO DIZERES (EN LA FOTO) Y ROCCAMORA NEGROAMARO.



Exquisiteces para celebrar

Ferrand sorprende sumando a su marca una curaduría de vinos europeos y chocolates Tony's Chocolonely para complementar momentos especiales en la mesa. Descubre su apuesta en Ferrand Gourmet, ingresando a su web: ferrand.com.pe, y visitando su perfil en IG como @ferrand.peru.



FOTOS: FERRAND

• Moda

Tejiendo el futuro

En una colaboración que une diseño y sostenibilidad, el programa Segundo Vuelo de LATAM presenta una colección cápsula junto a Noe Bernacelli y 65 artesanas peruanas. Uniformes reciclados, bordados milenarios y mucha emoción en cada puntada.



POR: CELESTE PÉREZ

Una chaqueta de piloto transformada en un tote bag bordado a mano. Un cinturón convertido en un accesorio con historia. Y detrás de cada pieza, el trabajo silencioso y magistral de mujeres de Pachacámac, Ayacucho y Cajamarca. Así se construye “Raíces que vuelan”, la nueva colección del programa Segundo Vuelo de LATAM Airlines, esta vez con el diseño y liderazgo creativo del peruano Noe Bernacelli. “Segundo Vuelo es un programa lindísimo donde aprovechamos todos los textiles que usamos en LATAM y que tendríamos que desechar. Les damos una segunda oportunidad. Se los donamos a tres grupos maravillosos de artesanas que lo convierten en piezas únicas”, explica Manuel van Oordt, CEO de LATAM Airlines Perú. La iniciativa forma parte de la estrategia de economía circular de la aerolínea, y este año celebra siete años de existencia con una colaboración sin precedentes. El resultado ha sido una colección

cápsula de productos sostenibles con visión artística y técnica impecable, presentada hace unas noches en la Huaca Pucllana, escenario ideal para piezas que también evocan bordados con herencia milenaria.

Todo —desde la tapicería de los aviones hasta los uniformes en desuso— ha sido transformado en objetos utilitarios que transmiten identidad y emoción.

“No esperaba que este proyecto

me tocara tanto. Conectar con mis raíces, con Cajamarca, con Ayacucho, con Pachacámac... Ver de cerca a las artesanas tejiendo, bordando, sintiendo cada textura... Me ha hecho sentir muchísimo más orgulloso de ser peruano”, confiesa Noe Bernacelli, quien durante seis meses trabajó con 65 artesanas, intercambiando saberes, aprendiendo de técnicas ancestrales y aportando desde su experiencia en alta moda y con



A LA VELADA DE PRESENTACIÓN DE LA COLECCIÓN CÁPSULA, ACUDIERON ARTESANAS DE CAJAMARCA, AYACUCHO Y PACHACÁMAC.



LAS ARTESANAS LE HAN PUESTO ALMA A LA MATERIA PRIMA. ELLAS HAN HECHO ESTAS COSAS MARAVILLOSAS. VERDADERAS ARTESANÍAS CON TÉCNICAS PRECIOSAS Y VALIOSÍSIMAS

Manuel van Oordt
CEO LATAM AIRLINES PERU

LAS PIEZAS CREADAS VAN DESDE ACCESORIOS HASTA PRENDAS DE VESTIR CONFECCIONADAS A PARTIR DE FIBRAS RECICLADAS.

LAS CREACIONES YA PUEDEN ADQUIRIRSE EN LA WEB DE EL MINISTERIO DE CULTURA Y CANALES DIGITALES DE LATAM. LOS INGRESOS SON DESTINADOS A LAS ARTESANAS.

mirada internacional.

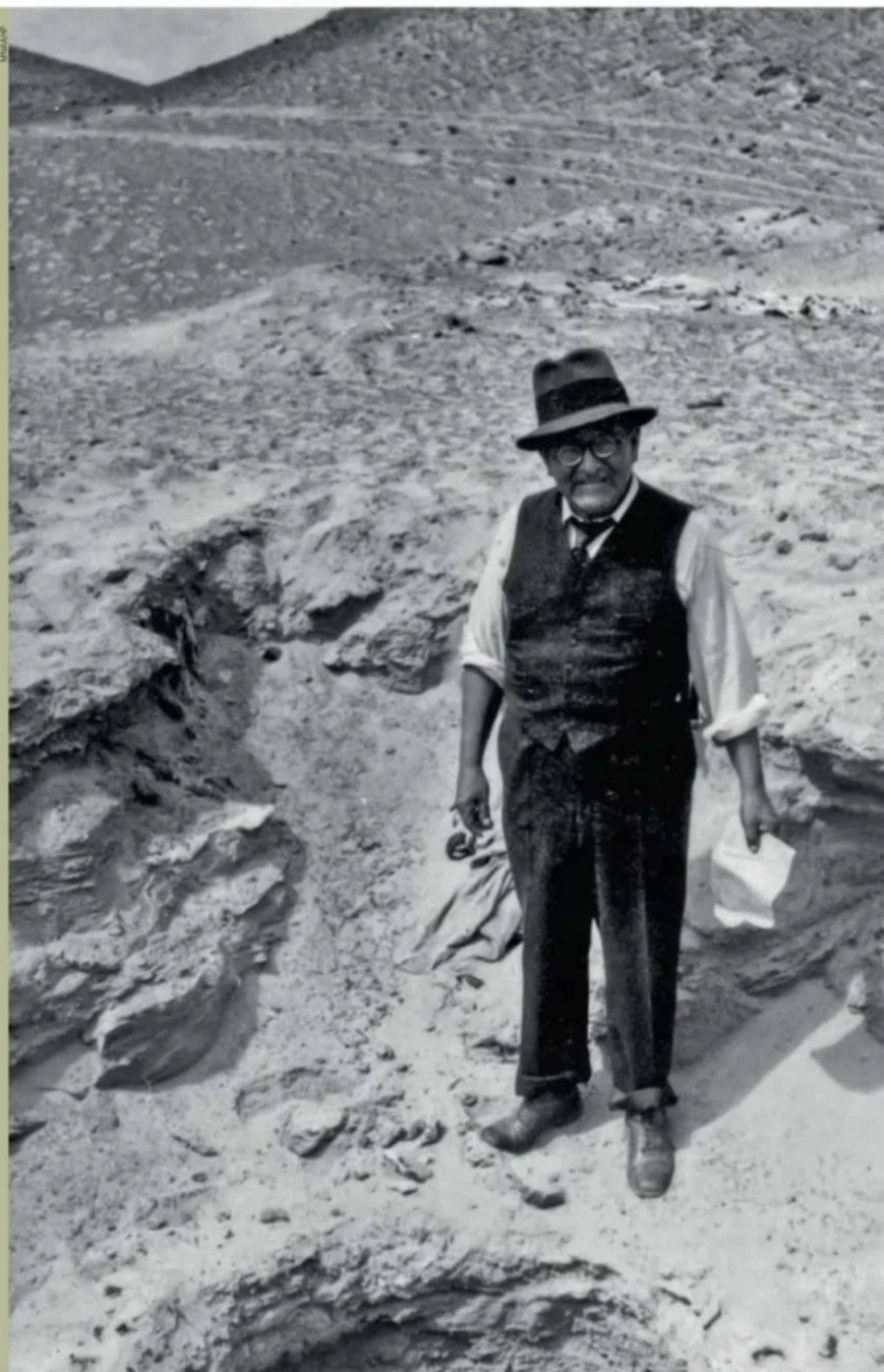
"He podido ayudar en asuntos de costura, en cómo hacer que los productos sean más vendibles, más funcionales. La idea es que puedan venderse al 100%, que generen retorno real para ellas", explica el diseñador. La colección incluye cartucheras, portapaseos, cojines y más —todo hecho a mano— y puede adquirirse a través de la web del Ministerio de Cultura, en el Museo de Sitio de Pachacámac y en canales digitales de LATAM.

PUNTADAS CON HISTORIA

Para Noe Bernacelli, lo más valioso de configurar esta colección ha sido el proceso: "Me han sacado de la ignorancia. No conocía todo esto que está detrás de nuestros bordados. No sabía que era 100 % a mano. El 'expertise' que tienen estas mujeres es increíble, y lo hacen con tanta facilidad... Me quito el sombrero".

Van Oordt coincide: "Estamos orgullosos del programa y de cómo ha tomado este segundo vuelo. No solo se trata de reciclar uniformes, sino de transformar realidades, de unir sostenibilidad con cultura viva".

El desfile de presentación, realizado en la Huaca Pucllana, fue una celebración de identidad, diseño y propósito. "Soñemos, no dejemos de soñar", dijo Noe al cerrar la velada, como una promesa vigente para las artesanas que formaron parte del proyecto y los presentes en la cita. //



EL PADRE DE LA ARQUEOLOGÍA PERUANA, JULIO CÉSAR TELLO, ES RECORDADO COMO UN PERSONAJE EXTRAORDINARIO. LE DECÍAN SHARUKO, QUE QUIERE DECIR 'VALIENTE' O 'TENAZ'.

Aniversario

El 26 de julio de 1925, el huarochirano Julio César Tello llegó a Cerro Colorado, al sur de Lima, desde donde reconoció textiles, cráneos y piezas arqueológicas regadas sobre el desierto. Habían sido huaquedas por años. Aún no lo sabía, pero estaba frente al esplendor de una nueva cultura a la que denominó Paracas.

CULTURA PARACAS, CIEN AÑOS DE ASOMBRO

POR:
DIANA GONZALES
OBANDO



EN LAS INSTALACIONES DEL MUSEO DE PUEBLO LIBRE SE RESGUARDA LA MAYOR PARTE DE LA COLECCIÓN PARACAS. ESTA INCLUYE 429 FARDOS Y MÁS DE 200 MANTOS EN SUS ANAQUELES.



adie lo sabía aún, pero debajo del desierto de Paracas, escondida entre la arena caliente y los fuertes vientos que la moldean, una civilización se encontraba dormida.

A principios del siglo XX—o incluso antes—, unos tejidos precolombinos elaborados con una destreza nunca antes vista, junto con piezas artísticas de origen desconocido, llegaron a manos del Dr. Julio C. Tello, médico y arqueólogo ya reconocido por entonces por haber descubierto la cultura Chavín. Maravillado por la sofisticación y la riqueza cromática de estas piezas, Tello—con olfato detectivesco y haciendo las preguntas precisas a los contactos indicados—logró identificar su probable lugar de origen: una cultura hasta entonces desconocida, asentada en la península de Paracas.

En julio de 1925, la llegada a Lima de su amigo de la Universidad de Harvard, el arqueólogo Dr. Samuel K. Lothrop, fue una grata coincidencia. Tello necesitaba financiar la expedición a Paracas. Lothrop tenía el dinero. Así, días antes de las Fiestas Patrias, se organizaron y el jueves 23 de julio comenzó la expedición en automóvil. Al llegar a Pisco, indagó por huacas y huaqueros hasta que dio con uno de los más conocidos en la zona, José 'El Sordo' Quintana, quien a regañadientes los guió hacia Cerro Colorado.

En una hermosa carta, Lothrop describe el descubrimiento que hicieron poco después: "Yo recuerdo que ese día, 26 de julio, el sol se filtró a través de las nubes por pocos minu-

tos, justamente cuando nosotros llegamos al sitio, iluminando los fragmentos de tejidos de varios colores que habían sido largamente expuestos al aire y que se deshacían al tocarlos. Ni el doctor Tello ni yo nos dimos cuenta de lo que habíamos encontrado, ni podríamos prever que las excavaciones efectuadas en los siguientes años formarían el núcleo del gran museo que existe en Magdalena Vieja".

El auto de regreso estuvo recargado con sacos de decenas de cráneos humanos y el temor a ser detenidos por alguna sospecha policial al ver los inusuales paquetes. Afortunadamente, en ese viaje no solo llegó a Lima el inicio de la colección Paracas, sino la ilusión de haber encontrado una nueva civilización.

Una serie de viajes e investigaciones continuaron a este hallazgo, especialmente desde 1927 hasta 1930, en las zonas denominadas Cerro Colorado - Wari Kayan y Arena Blanca - Cabezas Largas. Ahí se encontraron la evidencia de los Paracas Cavernas (800-100 a. C.), caracterizados por sus entierros subterráneos en forma de botella y cerámica policroma; y Paracas Necrópolis (100 a. C. - 200 d. C.), etapa de los más majestuosos y refinados mantos textiles. Los cavernas se fueron y llegaron los necrópolis. "Estos usaron las viviendas de Wari Kayan como cementerio y enterraron a sus muertos. Se encontraron mas de 400 fardos funerarios en estas casas abandonadas por los cavernas", nos comenta Rubén García, arqueólogo de la DDC de Ica. "Eran comunitarios, no había tumbas como la



IMAGEN DE 2005. AÑO DE LA ÚLTIMA VEZ QUE SE ABRIÓ UN FARDO FUNERARIO. ESTE FUE EL FARDO 298. UNA MOMIA CATALOGADA COMO DE "PRIMERA CATEGORÍA".



ONISMA/UNESCO



ONISMA/UNESCO

Remodelación del museo

♦♦ El Museo Nacional de Arqueología, Antropología e Historia del Perú se encuentra en una nueva etapa. Su director, el Dr. Rafael Varón, ha confirmado la próxima construcción de un gran edificio de cinco pisos con nuevos depósitos en un área de 30.000 m², a la espalda del actual museo. Contará con las medidas adecuadas para un buen trabajo de conservación de materiales e investigación.



ONISMA/UNESCO



ONISMA/UNESCO

Construcción sobre el desierto

♦♦ El Museo de Sitio de la Reserva Nacional de Paracas fue fundado en 1964 por el presidente Belaúnde Terry y el arqueólogo Frederic Engel. El museo lleva el nombre del Dr. Julio C. Tello, el padre de la arqueología peruana, quien descubrió e investigó sobre la cultura Paracas. Tras el terremoto se demolió y volvió a abrir sus puertas en el año 2016 con una nueva infraestructura y museografía diseñada por los arquitectos Sandra Barclay y Jean Pierre Crousse. Fue catalogado como mejor nuevo museo de Latinoamérica, según su página web.

LOS PARACAS REALIZARON LAS TREPANACIONES CRANEANAS MÁS TEMPRANAS DE LAS AMÉRICAS Y CON PROCESOS DE MAYOR ÉXITO.

del Señor de Sipán. Los fardos los colocaban uno sobre el otro". Rubén recuerda que el último gran huaqueo de la zona fue en 2004, en Cerro Colorado, donde saquearon tumbas cavernas intactas, pero parte del material se pudo recuperar.

TESOROS EN MAGDALENA VIEJA

El Museo Nacional de Arqueología, Antropología e Historia del Perú (MNAHP), en Pueblo Libre, alberga el grueso de la colección Tello, incluyendo la colección Paracas. Para esta nota, Somos tuvo un acceso privilegiado a piezas de más de 2 mil años de antigüedad, como mantos de intensos colores con personajes danzantes y voladores, cuya simbología cuenta historias. Fueron recuperados con los elementos encontrados 'in situ', como los hilos originales. También, elementos de un tocado como la piel de un zorrillo, textiles tejidos con plumas, y voluminoso fardo funerario de unos 200 kilos, cráneos con trepanaciones, otros alargados, y envueltos en llautos con cabello original. Narigueras, orejeras, prendas masculinas como la esclavina y un maravilloso unku con flecos.

Este viaje milenario en el museo fue guiado por la arqueóloga, conservadora y especialista en textiles, María Ysabel Medina. "Nunca nos cansamos de verlos", nos dice en referencia a los mantos finamente trabajados con fibra de camélido y de algodón, que nos muestra en sus anaqueles.

DIEGO MORENO

LOS COLORES FUERON IMPORTANTES PARA LOS PARACAS. SE USARON RUBÍACEAS, PLANTA CHAPI CHAPI O COCHINILLA. LA MAYORÍA SON TINTES NATURALES, A VECES MINERALES. TAMBIÉN TIENEN COLORES AZULES, SE USÓ EL ANIL.



♦♦ El Archivo Tello de la Universidad Nacional de San Marcos custodia sus libretas y acervo documental. Además, se ha encargado de publicar los "Cuadernos de investigación del Archivo Tello", que se encuentran online. Este archivo se resguarda en el museo de la Casona de San Marcos fundado por Tello.

♦♦ La exposición "Arte y tecnologías del Perú milenario" estará abierta en el Museo Nacional de Arqueología, Antropología e Historia del Perú hasta fines de agosto.

♦♦ Según Juan Pablo Villanueva, director del Museo de Arqueología y Antropología de la UNMSM, Julio C. Tello consideró a Paracas en su momento como la cultura matriz de la costa sur del Perú.

♦♦ La arqueóloga y discípula de Tello, Rebeca Carrión Cachot, publicó en la revista "Wiracocha" un ensayo sobre la indumentaria textil paracas. Ella también fue directora del MNAHP.



MNAHP

do, los cortes y las perforaciones. Se piensa que en las dos primeras usaron la obsidiana", comenta. La supervivencia de estos individuos ante tantas trepanaciones (a uno de ellos le practicaron cuatro, pero no sobrevivió a la última) evidencia que sí hubo un dominio de lo que estaban haciendo. No era cualquier persona la que realizaba las trepanaciones. Además, los alargamientos de los cráneos, por ejemplo, se hacían desde pequeños con tablillas y almohadillas deformadoras: "Era una forma de identidad social. Los alargados están asociados a los fardos de primera categoría, de la élite".

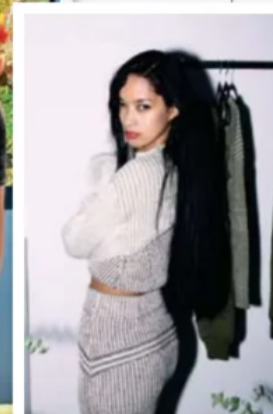
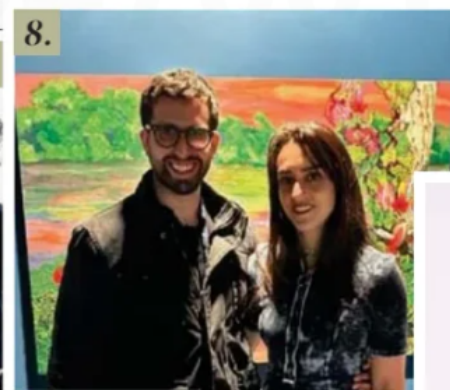
MODA AL VIENTO

Las expresiones de la cultura Paracas han inspirado a artistas de la moda y la música, como el diseñador Jorge Luis Salinas, quien lanzó su colección Paracas en 2016. Por otro lado, el arquitecto diseñador Adrián Illave, presentó en São

Paulo, durante el Brasil Eco Fashion Week de 2023, una colección con varios períodos de la arqueología peruana, incluyendo la Paracas. Aquí desarrolló su propuesta: la arqueomoda. Adrián ve la moda como un estilo de vida y fue frente al mar de Paracas que entendió que esta cultura tuvo como divinidad al viento: "Su ropa estuvo dedicada a él. Tiene unas borlas y parece un ave que va a volar. Para entender la moda hay que estar en el lugar", nos dice desde Brasil. Por otro lado, la cantante La Lía escribió "Paracas cavernas", como una alusión a los fardos bajo tierra y al encierro de la vida doméstica; también como un homenaje a su mamá: por lo que resistió por ser mujer y porque le regaló unas medias rojas que, según sus palabras, con los años se convirtieron "casi en un vestigio arqueológico".

Han pasado 100 años de su descubrimiento, pero el peso de esta cultura se sigue filtrando en el imaginario de los peruanos. //

EL DR. TELLO REALIZABA DESENFARDELIAMIENTOS COMO UN ESPECTÁCULO, CON INVITADOS IMPORTANTES. EL PROPÓSITO ERA RECOLECTAR DINERO PARA SUS PROYECTOS Y EXCAVACIONES.



La gastronomía, moda y arte nos unen en las tardes y veladas de la capital. Conoce los eventos más destacados de los últimos días en nuestro recorrido fotográfico.



1/ Los más 'cute'.
Andrea Mayo y Rodrigo Restegui en el lanzamiento de la colección cápsula de José Clemente en Marquis. Celeste Bar, Hyatt Centric San Isidro.

2/ Arte para la vida.
Morgana Herrera y Giuliana Vidarte disfrutan de la muestra "Lo que vive en esta selva", en el Museo del Grabado del ICPNA, Surco.

3/ Lectura necesaria.
Leonie Roca y Mónica Muñoz Nájara acompañan a Álvaro Gálvez Pasco durante la presentación de su libro "El Estado Low Cost", en Librería del Fondo De Cultura Económica del Perú. Miraflores.

4/ Canta y no llores.
Natalia Ipince, feliz en el evento "Desde México, Selva en María Mezcal". Miraflores.



5/ A la moda.
Fahd Sales y Tolyan Gasilin junto al diseñador local José Clemente durante el lanzamiento de su colección cápsula con Marquis. Celeste Bar, Hyatt Centric San Isidro.

6/ Buena pinta.
Valeria Moreno, José Ignacio Portocarrero acompaña a Luna Dannon en la inauguración de su exposición "Lo que vive en esta selva", que reúne pinturas, esculturas, dibujos y grabados. Museo del Grabado ICPNA, Surco.

7/ El alma de la fiesta.
'Stylist' Paloma Zimmermann ultima detalles en la presentación de la nueva colección de Peregrina, en KA Concept Store. Barranco.

8/ Trazos con alma.
José Ignacio Portocarrero acompaña a Luna Dannon en la inauguración de su exposición "Lo que vive en esta selva", que reúne pinturas, esculturas, dibujos y grabados. Museo del Grabado ICPNA, Surco.

9/ Digan 'cheese'.
Alexandra Purcaru y Enrique Castellanos, presentes en el evento "Desde México, Selva en María Mezcal". Miraflores.

10/ De pasarela.
La modelo Jahaira Arana, preparada para brillar con un 'total look' de la marca peruana Peregrina, en el lanzamiento de su nueva colección en KA Concept Store. Barranco.

¿QUIERES QUE TU EVENTO SALGA EN CIRCO BEAT?

Escribenos a: claudia.amaya@comercio.com.pe



12.



14.



11.



13.

Un gol para el futuro

Repsol y El Comercio presentaron el Taller Repsol para Entrenadores de Fútbol Femenino, una cita donde se proporcionaron herramientas para afrontar los retos en el camino deportivo de más niñas y mujeres.



10.

10/

Puro 'power'.
José Manuel Jurado, Sisy Quiroz y Luis Vázquez, presentes en el taller que reunió a entrenadores y entrenadoras de semilleros femeninos.

11/

Potenciadora de sueños.
Entrenadora Gianela Alvarado, de Athletic Villa, inspirada tras el evento de Repsol y El Comercio para impulsar el fútbol femenino.

12/

Hay equipo.
Even Pizango, Katherine Bringas y Érika Díaz también participaron del Taller Repsol para Entrenadores de Fútbol Femenino.

13/

Capisima.
Sisy Quiroz lidera uno de los bloques del taller, sobre estrategias para potenciar el fútbol femenino con motivación y proyección de talento.

14/

Todo bien.
Gerardo Aznarán, de la Escuela de Fútbol Valquiria, se suma a la importante cita organizada por Repsol y El Comercio.



16.

Para todo lo que te propongas

Gloria relanzó su línea de bebidas lácteas PRO, enfocadas en ofrecer energía saludable y mejorar el rendimiento físico y mental, con deliciosos yogures de alta concentración de proteínas. La celebración tuvo lugar en el hotel Hilton, en Miraflores.



18.



15.

15/

'Cool kids'.
Salandela y Diego Rivera, los influencers más queridos, también se divierten en lanzamiento de PRO de Gloria.

16/

Churras.
Ale Spangenberg y Sasha García disfrutan del lanzamiento de la nueva línea de bebidas lácteas PRO de Gloria.

17/

Supermán.
Nicolás Gamio, conocido en redes como Chetezz, participa del nuevo lanzamiento de Gloria.

17.



18/

Listas para todo.
Fershi Henderson y Kelly Ascasibar, contentas con sus nuevas bebidas PRO de Gloria, que mejoran el rendimiento físico y mental.

19/

Musas de redes sociales.
Mafe Priale y Mariana Mazzini se dan cita en la presentación del flamante producto de Gloria: PRO. Miraflores.



19.

22.

FOTOS: VÍCTOR IDROSO

Una nueva promoción

Niños y niñas de 55 colegios de todo el Perú participaron en la ceremonia de clausura del Programa de Corresponsales Escolares de El Comercio, realizado en alianza con Unicef y Telefónica.

26.

21.

24.

23.

25.

20.

20/

Jóvenes reporteras.
Las corresponsales escolares Alejandra Ponce y Elena Huaraz, felices en la clausura del programa, en el hotel Hilton, Miraflores.

21/

En equipo.
Estudiantes del colegio Fe y Alegría posan orgullosos con las portadas del día de su nacimiento, en la clausura del Programa de Corresponsales Escolares.

22/

Crónica compartida.
Alejandra Arispe, Elena Maestre y Juan Aurelio Arévalo Miró Quesada, en el cierre del Programa de Corresponsales Escolares.

23/

Recién graduados.
Muriel Novoa, Rodrigo Huerta, Patricia Miranda, Matías Salas, Flavia Hernani y Olenka Portela celebran en la clausura del Programa de Corresponsales Escolares.

24/

Codo a codo.
José Manuel Jurado, Lorena Salhuana y Juan Zegarra comparten con la nueva promoción de corresponsales escolares, en el hotel Hilton, Miraflores.

25/

Voz propia.
Kiara Córdova, del colegio María Alvarado, flamante graduada del Programa de Corresponsales Escolares, en el hotel Hilton.

26/

Tinta fresca.
La primera promoción del año culminó con éxito sus informes sobre educación, democracia y la importancia de combatir la desinformación.

CONTENIDO CONTRATADO

El BCP lanza su nuevo programa de lealtad "Qore"

El BCP lanzó Qore, su nuevo programa de lealtad, que busca recompensar a sus clientes a través de experiencias únicas y beneficios exclusivos para los distintos aspectos de su vida cotidiana.

Principales invitados o expositores: **Diego Caverio, Alana Visconti y Fiorella Pastor.**



Fiorella Pastor, Tribe Leader de Medios de Pago del BCP; Diego Caverio, CEO del BCP; Alana Visconti, Head de Lealtad del BCP.



Carolina Gallo, Cliente del BCP; Ricardo Bernedo, Tribe Leader de Riesgos No Financieros del BCP.



Héctor Calero, Gerente de la División de Legal del BCP; Oscar Gbaja, Gerente del Área de Eficiencia del BCP; Ricardo Rivas, Tribe Leader de la Tribu de Staff DCA del BCP.



Equipo y clientes del BCP.



Equipo del BCP y BCG.



José Esposito, Gerente de la División de Auditoría del BCP; Francesco Piaggio, Gerente de Banca Empresa y Multinacional del BCP.



Alana Visconti, Head de Lealtad del BCP.

FECHA: 10 DE JULIO

LUGAR: LA PELOUSSE DEL JOCKEY CLUB



ÓSCAR GARCÍA

FOTO:
DIEGO MORENO



• **En portada**

Con solo 19 años, ya ha actuado en diez películas y en series de Netflix, Prime Video y Vix... y, encima de todo, ha vivido su primer amor en un set. En esta entrevista, la actriz más internacional de su generación habla sin filtros sobre sus sueños y traumas, lo que dejó el turbulento 2024 y lo que sueña para 2025, incluidos sus esfuerzos por abrirse paso en el mercado colombiano.

FRANCISCA ARONSSON

“Hay cosas de mi niñez que me perdí por el trabajo, pero no las extraño”

“ME GUSTA EL MIEDO, ME GUSTA SENTIR QUE ESTOY VIVIENDO COSAS NUEVAS”, DICE FRANCISCA SOBRE SU FUTURO, QUE INCLUIRÍA UN VIAJE PARA EXPLORAR UN NUEVO MERCADO.



EN "LA CHICA DE LA NIEVE", DE NETFLIX, TUVO QUE REALIZAR UN PAPEL DEMANDANTE. ELLA ABORDÓ LA EMPRESA CON MÁXIMO PROFESIONALISMO.

ARCHIVO PERSONAL



LA SOGA PRODUCCIONES



PRIME VIDEO

“
AL COMIENZO, CUANDO
ME RECHAZABAN PARA UN
PAPEL, ME SENTÍA TRISTE.
UNA FRACASADA. CON EL
TIEMPO, COMIENZAS A
ENTENDER QUE EL RECHAZO
NO ES MALO

Francisca Aronsson
ACTRIZ



ARCHIVO PERSONAL

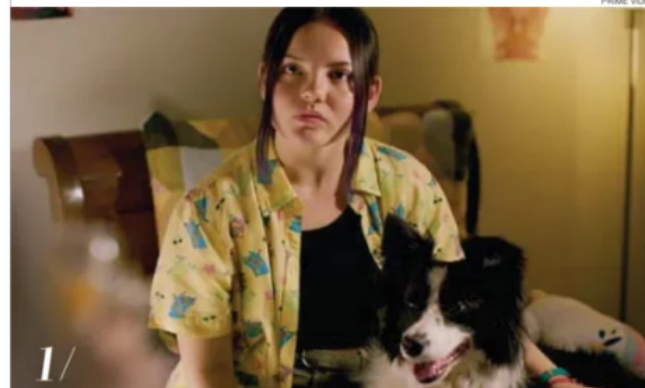
tus cosas en la mano. Y hubo una vez que ni nos miraron a la cara. Nos estamparon la puerta. Yo tenía 10 años, y me quedé como: “Ah, así es esto”.

¿Cómo manejabas eso a esa edad?

Al comienzo, claro que me sentía triste, una fracasada. Pero con el tiempo comencé a entender que el “no” no es algo malo. Hay millones de factores detrás de un “no”, y la mayoría no tienen nada que ver contigo. Porque un actor promedio, cualquier actor, recibe más de 30 “no” al año. Entonces, imagínate: si me deprimiera con cada uno...

¿Has hecho terapia?

Un tiempo, pero eso fue por otro motivo. Cuando fui a hacer mi primer proyecto en México, tuve un desequilibrio muy fuerte: ansiedad y depresión. Me había ido a vivir sola por primera vez, a un país completamente nuevo y sin mi familia. Tenía ‘roommates’, pero igual me sentía sola. Recuerdo que fue una etapa muy compleja, porque estaba feliz de estar trabajando en México, pero al mismo tiempo me sentía muy triste al volver a casa. Era un contraste muy fuerte. Mi salvación, en esos días de



PRIME VIDEO

1/

depresión, era ir a grabar, porque ahí me olvidaba. Pero no me gustaba regresar a casa, porque sabía que me iba a encontrar con ese “demonio” que era yo misma.

¿Al final, cómo saliste de esa situación?

Cuando uno tiene depresión, la persona que te hace sentir mal eres tú. ¿Y cómo escapabas de ti mismo cuando no puedes hacer nada? Sufrí muchísimo esos meses, y lo peor es que no sabía que estaba pasando por depresión. Ahora puedo vivir sola y estoy espectacular.

Antes de la entrevista, me diste a entender que 2024 fue un año un poco turbulento.

¿Qué te pasó?

¿De verdad quieres que te cuente? ¡Sacamos el trago! No, mentira, yo no tomo ¿Qué pasó? El año pasado pasó lo que estaba esperando que pasara toda mi vida, pero acabó mal.

¿Te refieres al amor?

Qué vergüenza. Bueno, ha sido el primer chico del cual me enamoré. Yo conozco un montón de personas alrededor del mundo pero nadie me había gustado de la forma que me había gustado este chico. Me gustó en el trabajo, actuando. Yo que me burlaba de mis compañeros actores que se enamoraban entre ellos, me tocó pagar ahí el precio porque me pasó lo mismo. Fueron unos meses muy especiales, experimenté emociones hermosas...

¿Dolió mucho?

Un montón, me dolió como seis meses... mucho sufrimiento, porque también fue terminar un lunes y el martes vernos a las



ARCHIVO PERSONAL

2/

1. EN CHILE, FUE PARTE DEL ELENCO DE LA COMEDIA “PERRA VIDA”. LA PRENSA ALABÓ SU PERFECTO ACENTO SANTIAGUINO.

2. EN EL RODAJE DE “LALOLA” (2024), UNA SERIE DE STREAMING MEXICANA DE LA PLATAFORMA VIX.

siete de la mañana grabando escenas como enamorados. Entonces, ¿cómo hago? ¿Cómo le explico a mi cerebro que son escenas? Que no es la vida real ya. Me dolió un montón, pero hoy en día le tengo mucho cariño a este chico, me enseñó muchas cosas, me inspiró este chico a hacer la canción que estrené hace poco, que es “Maldita tensión”, porque era una maldita tensión todos los días que lo veía, pero hoy es un asunto supersuperado, o sea, estoy muy tranquila.

¿Te imaginas otra vida, distinta a la que has tenido? Has contado por ejemplo que no tuviste fiesta de promoción...

No, no tuve fiesta de promoción. Hay muchas cosas de mi niñez que no viví por el trabajo, pero tampoco me siento tan triste por eso. Es como... no extraño algo que no he vivido. Obviamente, hay cosas que hoy en día pienso: “Hubiera sido paja experimentar eso”. Pero, igual, desde pequeña siempre pude disfrutar de mi niñez a mi manera. Me daba tiempo para todo. Jugaba a actuar con mis amigos —que siempre eran mayores que yo—, pero también volvía a casa, hacía mis tareas, jugaba con mis muñecas.

Esta carrera de la actuación, ¿fue un deseo tuyo o de tus padres?

La verdad que no. Mi papá no quería, yo lo tuve que obligar. Fue un deseo totalmente mío.

Has contado que “Al fondo hay sitio” te inspiró a ser actriz...

Sí, yo vivía en la selva de Bolivia, en Ríberalta, que está justo en la frontera con Brasil. Pasamos de vivir en Madrid, una ciudad con todos los lujos, a vivir en Ríberalta, donde caminaba sin zapatos y había cocodrilos afuera de mi casa. Viví una infancia muy selvática. Mi mamá solía ver “Al fondo hay sitio” y yo no lo podía creer. Me explicaron ahí qué era la actuación. Por eso, ni bien pisamos el Perú lo primero que pedí fue que me pusieran en talleres de actuación. .

¿Quién toma las decisiones en tu carrera?

En mi carrera decido yo. Te cuento una cosa: El papel de “La chica de la nieve” me llegó con 17 años de edad. Cuando llegó la llamada de mi representante, me dice: “Te han

FRANCISCA INTERPRETA EN "LOS PATOS Y LA PATAS" AL PERSONAJE DE ROMINA. "ES UNA HISTORIA MUY BIEN HECHA. ES UNA COMEDIA ROMÁNTICA CON TOQUES DE MUSICAL".

“
NO TUVE FIESTA DE
PROMOCIÓN, PERO NO
ME SIENTO TAN TRISTE
POR ESO, PORQUE NO
EXTRAÑO ALGO QUE NO
HE VIVIDO
Francisca Aronsson
ACTRIZ

escogido", y mis papás estaban conmigo en ese momento, superfelices. Pero cuando se habló acerca de que la actuación incluía una escena de desnudo, la cara de mi papá estaba... como que le iba a dar un patatús. Mi mamá estaba más tranquila. Tuve que conversar con ellos, les dije que era algo que yo quería hacer. Dudaron mucho, pero me dijeron que la decisión era mía; que era mi vida, mi cuerpo, mi profesión...

¿Fue muy difícil rodar esa escena?

Bueno, una como adolescente, como joven, como ser humano, puede tener sus inseguridades: estar expuesta muchas horas en un equipo de 80 personas, con muchos hombres; pero, la verdad, en Netflix se cuidan mucho, hay coordinadores de intimidad y todo. Fue una superexperiencia.

Fuiste muy abierta al hablar de muy chica del acoso sexual que sufriste en redes...

Yo he pasado por muchas cosas. Durante un tiempo, un grupo de pedófilos, que eran como

50 mil personas, creo, me estuvieron acosando en redes. Fue muy fuerte. Y decidí hablar del tema, exponer a ese grupo en una entrevista para un canal de televisión. ¿Para qué lo hice? Filtraron toda mi información: mi DNI, mi número, la dirección de mi casa... La policía tampoco me ayudó. Yo hice muchas denuncias a la policía y no hicieron nada. Hice una denuncia a los 11 años y a los 15 años me llamaron para seguir el proceso. ¡Cuatro años después! Dije: ya fue, señor.

¿Cuál es tu gran sueño con la actuación?

Producir. Me encantaría producir mis propias producciones. Dramas como "La chica danesa" o "Cisne negro". Me encantan esas producciones, son tan dramáticamente perfectas.

¿Cuáles son tus planes inmediatos?

Este año pienso irme a Colombia a ver qué pasa. Es un mercado que me interesa mucho. Se hacen muchas series buenas allá. //

LOCACIÓN: SOUMA HOTEL LIMA - VIGNETTE COLLECTION; VESTUARIO: CASA MURILLO; MAQUILLAJE Y PERNADO: KANDRA VARGAS (IG: @KANDRAVARGAS); CARLOS VIEL (IG: @CARLOSVELLMAKEUP); CHRISTIAN MATA (IG: @CHRISTMATA); @CHRISTMATA (NOVA); PRODUCCIÓN: GABRIEL TORINO

Personajes

**MELA
JUEGO**

**POR EL
PERÚ**

JULINHO Y CARLOS 'EL NEGRO' GALVÁN SON COMENTARISTAS DE "A PRESIÓN RADIO", EL PROGRAMA DEPORTIVO MÁS VISTO DEL STREAMING LOCAL. JUGARON EN CRISTAL Y LA 'U', RESPECTIVAMENTE.

PRESIÓN

Con Mr. PEET

19 de julio del 2025 — 35



Llegaron para pasar una corta temporada, pero se quedaron para siempre. Cuatro exfutbolistas extranjeros cuentan por qué decidieron echar raíces en nuestro país y el vínculo que los une hasta hoy.



JORGE CHÁVEZ NORIEGA

FOTO:
DIEGO MORENO

No vinieron a quedarse. Pero se quedaron. Llegaron con pasaporte extranjero, sin imaginar que el Perú terminaría siendo más que una camiseta de paso. Ramón Quiroga fue pionero en los 70: arquero argentino que no solo atajó por la Bicolor, sino que la convirtió en patria. Desde Río de la Plata también aterrizaron Óscar Ibáñez, actual técnico de la selección peruana, y el carismático Horacio 'La Pepa' Baldessari, cordobés de corazón rimense. Todos distintos, pero unidos por un mismo desenlace: el Perú los adoptó, y ellos se la jugaron por el Perú. En los últimos años, la historia se ha seguido repitiendo, pero con nuevos protagonistas.

FÚTBOL Y STREAMING

Cuando Carlos 'El Negro' Galván llegó a Lima procedente de Buenos Aires para jugar en Universitario de Deportes, a la semana ya se quería regresar a su país. Sucede que, en aquel agosto de 2007, días después de haber aterrizado, ocurrió el terremoto de Pisco, un evento que le hizo querer replantear su decisión. "Como las réplicas no paraban, le llegué a decir a la gente de la 'U' que me quería ir. Ellos me decían que era algo que no pasaba siempre, pero yo no entendía nada. Felizmente, las cosas se fueron calmando y volvieron a la normalidad", cuenta Galván.

Con el equipo crema se convirtió rápidamente en líder y fue campeón nacional en el año 2009. Tras su retiro del fútbol profesional, se graduó como entrenador de fútbol y empezó a dirigir a equipos de Copa Perú, como el Deportivo Hualgayoc de Cutervo o el Sport Chavelines de Pacasmayo, una experiencia le ha permitido conocer destinos poco explorados de nuestro país. "Yo decía: voy a jugar un añito, me retiro, conozco Machu Picchu y me regreso. Pero ya pasaron casi dieciocho años de eso y sigo acá, tranquilo, haciendo las cosas que me gustan", afirma.

Por estos días, Galván se dedica al negocio inmobiliario y es comentarista de "A presión radio", uno de los programas más exitosos del YouTube local. "Me gusta comentar porque uno lo vivió en cancha, adentro y afuera. Me explico tanto como entrenador como futbolista. Acá me distraigo y también me desahogo", ríe.

No menos tumultuoso fue el arribo al país de su compañero de mesa de debate, el brasileño Julio César de Andrade Moura, mejor conocido como Julinho, a inicios de la década del 90. "Yo llegué para jugar en Defensor Lima el año 1991. Era una época complicada por el terrorismo y la inflación. El

36 — 19 de julio del 2025

país estaba en crisis, pero aguanté con mucha resiliencia", recuerda. Pese a lo difícil del contexto, se hizo de un nombre en el torneo local a punta de goles: ganó cuatro títulos con Sporting Cristal, jugó una final de Copa Libertadores con el equipo rimense y, ya nacionalizado como peruano, estuvo a punto de clasificar con la selección al Mundial Francia 98.

Su carisma, su acento arrastrado y su historia de amor con el Perú lo convirtieron en uno de esos extranjeros que se volvió más peruano que el cebiche. A diferencia de otros, él no se fue nunca. Se quedó, se casó y se estableció en esta ciudad fría y de cielo gris, que poco tiene que ver con la paradisíaca Salvador de Bahía, su ciudad natal. "Yo encontré en el Perú mi lugar en el mundo, mi hogar. Este país me ha dado todo. Yo ya no sueño para mí, ya conseguí todo lo que quería. Sueño con un Perú más unido, con mejor educación y, por su puesto, con un mejor tráfico, algo que prácticamente no ha cambiado en mis 35 años aquí", concluye.

MAESTRO DEL BALÓN

Se llama Marco Antonio Dos Santos, pero en las canchas lo bautizaron como Marquinho, el brasileño veloz, encarador y de buena pegada que llegó para jugar en la liga peruana en los años 90. Vistió la camiseta de Alianza Lima, donde formó parte del plantel que sacó campeón al club de La Victoria luego de dieciocho años, y también en el Sport Boys del Callao, donde dejó huella gracias a las grandes campañas en el ámbito local e internacional que hizo con el equipo rosado.

Marquinho no fue una estrella mediática, pero obtuvo algo más valioso: se ganó el cariño de la gente, sobre todo del pueblo blanquiazul. "Desde que llegamos con mi señora, nos gustó mucho el Perú. La geografía, su gente, la comida. Hicimos muchos amigos y aquí nació nuestro hijo. Yo me siento muy contento de estar acá, gracias a Dios", dice el exfutbolista.

Hoy, casi tres décadas después de su llegada, Marquinho sigue ligado al fútbol, pero desde otro lugar: la formación. Junto a su hijo Lucas Dos Santos, exfutbolista y entrenador, dirige la academia Tiro Libre, un espacio donde enseñan a niños y adolescentes que el fútbol no es solo correr tras la pelota, sino entenderla, sentirla y respetarla. "Mi intención es seguir promoviendo el deporte. Nuestra idea es dar un entrenamiento para que los chicos aprendan desde pequeños a jugar al fútbol con fundamentos y técnica", explica Marquinho.

CORTES Y GOLES

Germán Alemanno llegó al Perú en 2009 con el

¿Cómo nacionalizarme peruano?

♦♦ Cualquier extranjero mayor de edad puede solicitar la nacionalidad peruana por naturalización si ha residido legalmente en el país por al menos dos años consecutivos, sin haber salido del Perú más de 183 días en ese período. Además, debe demostrar buena conducta, no tener antecedentes penales, judiciales ni policiales, contar con medios lícitos de vida y tener su documentación en regla. Para iniciar el trámite, se debe presentar una solicitud formal ante la Superintendencia Nacional de Migraciones. Todo el proceso puede hacerse en línea a través de la página oficial www.migraciones.gob.pe.



IS @ELCOCOQUIROGA

EN LA DÉCADA DEL 70, RAMÓN QUIROGA SE CONVIRTió EN UNO DE LOS PRIMEROS FUTBOLISTAS NACIDOS FUERA DEL PERÚ QUE VISTIó LA CAMISETA DE LA SELECCIÓN.

EL BRASILEÑO MARQUINHO ES DIRECTOR DE LA ESCUELA DE FÚTBOL DE MENORES TIRO LIBRE. EN EL CERCADO DE LIMA. CONTACTO: 941 454 817.



olfato de gol afilado y el corazón abierto a lo que viniera. El delantero argentino vino a ponerse la camiseta de la Universidad San Martín y sus buenas actuaciones lo llevaron a Universitario de Deportes. Pero el destino tenía preparado algo más que fútbol. En Lima conoció a Geroty Mongrut, una modelo peruana que se convertiría en su esposa. “Yo estoy muy agradecido con el Perú. Me dio un nombre, me dejó desarrollarme y me permitió formar una familia”, dice Germán.

El exfutbolista nacido en Rosario echó raíces en esta tierra y poco a poco empezó a construir una nueva etapa fuera de las canchas. Por un lado, Germán sigue vinculado al deporte que lo trajo hasta aquí: maneja una agencia de representación de futbolistas, donde asesora a jóvenes talentos en su crecimiento. Pero, además, ha decidido emprender en otro terreno: la gastronomía. Es socio y fundador del restaurante de carnes Los Rosarinos, donde cada corte se sirve con precisión de delantero. “Nos juntamos amigos de toda la vida para hacer realidad este proyecto. Lo veníamos conversando desde hace tiempo y felizmente se alinearon los astros”, cuenta.

Alemanno es, como otros tantos que llegaron por un pase filtrado, una historia más de extranjería convertida en pertenencia. Dejó Argentina, cruzó Sudamérica y encontró en el Perú algo que no estaba en los planes: un país que terminó siendo su casa. //

GERMÁN ALEMANNO JUGÓ EN LA ‘U’ Y SAN MARTÍN. HOY DIRIGE UNA AGENCIA DE REPRESENTACIÓN Y ES FUNDADOR DEL RESTAURANTE DE CARNES @LOSROSARINOS_LIMA.



Premios

Concurso renovado

Los Premios Somos crecen y amplían su mirada en su tercera edición con tres nuevas categorías: mejor bartender, mejor programa gastronómico y mejor restaurante en San Martín.

POR:
ÓSCAR GARCÍA

Todo certamen que aspira a perdurar en el tiempo enfrenta un reto inevitable: crecer, renovarse y afinar la mirada. Los Premios Somos nacieron en 2023 con el propósito de celebrar —a través del voto del público— a los protagonistas de una de las expresiones culturales más poderosas del Perú: su cocina. Y desde entonces, no han hecho más que evolucionar.

Este 2025, en su tercera edición, los premios dan un paso importante: abren nuevas categorías para seguir reconociendo talentos que antes no tenían un espacio dentro del certamen. Porque la gastronomía no solo ocurre en las mesas de los grandes restaurantes limeños, sino también en las barras, en las pantallas y, sobre todo, en las regiones del país. Para seguir siendo relevantes, los premios deben mirar más allá del plato, ampliar su geografía y celebrar la diversidad de actores que hacen posible esta industria viva y vibrante.

Desde sus inicios, los Premios Somos han celebrado a chefs, restaurantes y experiencias memorables, pero faltaba un actor clave

DIEZ TALENTOS DE LA COCTELERÍA PERUANA COMPITEN POR PRIMERA VEZ EN LA NUEVA CATEGORÍA MEJOR BARTENDER DE LOS PREMIOS SOMOS.

LA RIQUEZA CULINARIA DE SAN MARTÍN SE ABRE PASO EN ESTA EDICIÓN DE LOS PREMIOS, CON UNA NUEVA CATEGORÍA QUE RECONOCE SU TALENTO Y DIVERSIDAD.



ANTHONY NIÑO DE GUZMÁN

en el universo gastronómico: el bartender. Desde las barras de autor hasta los clásicos reinventados, el trabajo de estos creadores de experiencias líquidas merecía su propio espacio de reconocimiento. Nos lo pidieron nuestros lectores, y lo sabíamos nosotros. Por eso, este 2025 se inaugura la categoría de mejor bartender, para homenajear a quienes dominan el arte de agitar, mezclar y contar historias en una copa. Los nominados en esta primera edición son: Aarón Díaz (Carnaval), Alonso Palomino (Lady Bee), Ángel Solórzano (Rafael), Diego Macedo (Sastrería Martínez), Fiorella Larrea (Tragaluz), Joel Chirinos (Limaq), John

FOTOS: ISTOCK

LA NUEVA CATEGORÍA DE MEJOR PROGRAMA GASTRONÓMICO RECONOCE LA IMPORTANCIA DE ESTOS ESPACIOS EN LA DIFUSIÓN DE LA CULINARIA PERUANA.



Ya puedes votar por tus favoritos.
Entra a la web de los Premios Somos con este QR.



PREMIOS
SOMOS

La votación estará abierta hasta el 15 de agosto. Participar es muy fácil: no necesitas ser suscriptor de El Comercio, solo completar un breve formulario de registro al inicio.

Rojas (Bijou), Luiggy Arteaga (Bar Inglés), Luis Alza y Macarena Hurtado (Hidden).

Otra categoría que el público pedía a gritos era la de mejor programa gastronómico, porque la cocina también se saborea con los ojos. En televisión abierta, cable o plataformas digitales, estos espacios han logrado algo fundamental: acercar la cocina al hogar, divulgar la riqueza de nuestros insumos, enseñar recetas, contar historias y, sobre todo, transmitir pasión por el buen comer. Desde concursos de alto voltaje hasta viajes culinarios y charlas en la mesa, esta nueva categoría celebra el talento de quienes comunican

la gastronomía. Los nominados son: "Bareando", con André Gallet (Plus Life); "Cocina ya" (Canal J); "Con sabor a Perú", con Israel Laura (TV Perú); "El gran chef", con Nelly Rossinelli, Javier Masías y Luciano Mazzetti (Latina); "En la mesa", con Choca Mandros (América TV); "Historias con sabor", con Arlette Eulert (Plus Life); "Ponlo a la parrilla", con Christian Bravo (Alacocina TV); "Secretos de cocina", con Sandra Pleviani (ATV); "Studio Cocina", con Gabriel Calvo y Ernesto Noriega (Alacocina TV); y "Viaja y prueba", con Luciano Mazzetti (YouTube).

Finalmente, no podíamos dejar de mirar hacia las regiones, donde la cocina peruana sigue creciendo con identidad, talento y sabor propio. Este año, los Premios Somos incorporan por primera vez la categoría mejor restaurante en San Martín, una región que ha sabido conquistar paladares con su riqueza amazónica, creatividad y respeto por el producto local. Reconocer a sus protagonistas es también celebrar la diversidad que enriquece nuestra gastronomía nacional. Los nominados son: Café D' Mundo, Café Plaza Tarapoto, Castaña Pastelería y Panadería, Chifa Cantón, Chalet Venezuela Restaurante, Don Betoo Trattoria, El Rincón Sureño, La Patarashca Restaurante, Mambo Tarapoto y Suchiche Café y Bar. Con estas incorporaciones, los Premios Somos buscan tomarle el pulso a una gastronomía diversa, viva y en constante evolución. //



LA HISTORIA DE COCO ES CONTADA EN TRES ETAPAS, INTERPRETADAS POR ALEJANDRO MELGAR, GEORGIA HART (GERSON DEL CARPIO) Y LA PROPIA COCO MARUSIX.

Rebuscar en el baúl de los recuerdos



♦♦ La obra recorre momentos clave en la vida de Coco Marusix, desde sus años de vedette hasta sus inicios más íntimos. Sobre el escenario desfilan figuras que marcaron su camino, como Rafael Esquivel (Raúl Romero), Mario Carossi y Jaime Bayly (Diego Salinas), y Efraín Aguilar (Sergio Armasgo).



LA ACTRIZ MAYELLA LLOCLLA DARÁ VIDA A TEDDY GUZMÁN, FIGURA CLAVE EN LA FORMACIÓN ARTÍSTICA Y PERSONAL DE COCO MARUSIX.

que Efraín Aguilar la vio imitar a Marilyn Monroe y entendió que había algo más que un buen show. Le siguió la televisión, donde fue forjando aquella figura inconfundible que resaltaba por su glamour. Así llegó a "Risas y salsa", donde Coco brilló con un número propio y se convirtió en un rostro inolvidable de la televisión.

La popularidad trajo reconocimiento, pero también exposición. Jaime Bayly la invitó a su programa y le coqueteó en vivo. Años después diría que Coco fue uno de los grandes amores de su vida. A pesar del revuelo mediático, lo que realmente importaba para ella no era el tiempo en pantalla, sino las

personas que la rodeaban. "Aprendes a conocer a quienes te quieren de verdad, quiénes están solo en el momento y quiénes quisieras que se hubieran quedado. Así es la vida", reflexiona. En esos años también llegó al cine, con películas como "Nunca más, lo juro" (1991) y "Baño de damas" (2002), donde interpretó a una mujer trans con una mezcla de honestidad y humanidad poco frecuentes en la pantalla.

En la cima de su carrera, una tarde de marzo de 2003, todo cambió. El dolor de cabeza era persistente, pero solía resolverse con una pastilla. Esa vez no. Entre el sueño y la lucidez, se levantó

ARCHIVO GESAC

TANIA COVATTA

GEORGIA HART Y ALFONSO DIBÓS ENCARNAN UNA DE LAS ESCENAS MÁS CONMOVEDORAS: UN BAILE ENTRE COCO MARUSIX Y SU PADRE.

FOTOS: RICHARD HIRANO



LA DIRECCIÓN ESTÁ A CARGO DE MARIO SALDAÑA, CREADOR DEL ACLAMADO MUSICAL "IDRAGTÁSTICO", PRESENTADO EN EL GRAN TEATRO NACIONAL.

El gran show de Marusix

♦♦ Con más de ocho números musicales, luces vibrantes y canciones clásicas en español, la puesta en escena narra la historia de Marusix en tres partes. Serán solo tres funciones: 29, 30 y 31 de agosto en el teatro NOS de San Isidro. Entradas disponibles a través de Joinnus.

para apagar la televisión. El brazo no respondió. Caminó como pudo hasta el cuarto de su prima, quien decidió llevarla al médico. Luego, oscuridad. Al despertar, recibió el diagnóstico: accidente cerebrovascular y hemiplejía en el lado izquierdo. Palabras que marcaron un antes y un después. "Aprendí a ser más humana", resalta.

UNA NUEVA COCO

"Ya no soy una diva, aquella persona que se comía el mundo a bocados ya no existe —enfatisa Coco Marusix—. Tampoco soy esa persona que se encuentra en una búsqueda de quién es. Yo sé quién soy, sé por lo que pasé y sé también que tiene valor el retratar ese camino que recorrí". Y eso es lo que hace ahora en "Vedette, la historia de Coco Marusix". Contar. Compartir. Inspirar.

Ya no hay desveladas innecesarias ni horarios de grabación extenuantes. Tampoco hay un nuevo El Perseo, La Gata Caliente o Palace Atenea. En su lugar, hay oración. Católica por convicción, no por obligación, Coco reza a la

Virgen de la Puerta cuando cae la noche. Y aunque se mantiene lejos de las cámaras, no ha renunciado al glamour cotidiano: un perfume bien elegido, un esmalte discreto y una sonrisa que aparece cuando la ocasión lo merece.

Vive tranquila, sin apuros, pero no detenida. Está a la espera de un nuevo desafío, con la convicción de que aún puede hacer mucho más. Piensa en la posibilidad de llevar su historia al cine o simplemente en disfrutar lo que esta nueva generación de 'drag queens' está creando. En cada ensayo de su espectáculo, observa con atención cómo se construye, paso a paso, el relato de sus 61 años de vida.

Aunque hoy es una pionera en el mundo 'drag' peruano, un personaje entrañable y una sobreviviente, a Coco Marusix aún le cuesta asimilar su propia trayectoria: los años sobre el escenario, los tiempos en la televisión, sus aventuras cotidianas. Pero cuando el telón se levanta, aquella risueña figura de cabello dorado vuelve a brillar como siempre, dueña de su propia historia. //

Música

EXISTIR ASHANINKA

La viralización de su canción "Pamenena", junto al grupo Tampya, está haciendo que el mundo vuelva a mirar a Yessi Comanti, la cantante ashaninka que busca transmitir el amor por la naturaleza y su cultura.

POR:
DIANA
GONZALES



Concierto

Yessi Comanti y el grupo Tampya se presentarán en el Peruasazo Fest, el 20 de julio, en el Parque de La Muralla, a las 1:30 p.m. Siguelos en sus redes @yessi.comanti y @tampyagrupo y adquiere el cancionero "Ina Kipatsi", con letra y traducción.

La frase en ashaninka "Pamenena shirampari, nobanenka nobanenka" se ha convertido en uno de los 'trends' de TikTok. Gracias a la cantante Yessi Comanti y al grupo Tampya, esta canción tradicional de la comunidad ashaninka está dando la vuelta al mundo y haciendo que miles de personas canten en esta lengua milenaria. "Esta canción, 'Pamenena' ('Mírame'), es parte de mi nuevo álbum 'Ina Kipatsi' ('Madre Tierra'). La letra expresa lo que dice una chica después de una ruptura: 'Mira lo que te perdiste, ahora estoy guapa, bella, no estoy destruida'", cuenta Yessi, quien además de música es traductora e intérprete. En sus videos de TikTok, agregó la letra para que todos pudieran seguirla como un karaoke. Aún sigue sorprendida y agradecida por el impacto: en

su reciente concierto en Lima, el público coreó la canción de principio a fin. Sus hermanos ashaninkas la han felicitado y la alientan a seguir con esta labor de revalorización cultural. "Me dicen que continúe, porque muchos no sabían de nuestra existencia. Incluso me han escrito desde Japón y hasta de la India. Las canciones de Yessi buscan dar un mensaje a la sociedad para que reflexionen sobre el cuidado del medio

ambiente: "Ina Kipatsi" es una canción sobre todo lo que nos ofrece la Madre Tierra, pero nosotros no le damos nada a ella, solo ensuciamos. Disfrutamos el sol, mientras la Tierra sufre. 'Ina Apa' es un llamado a papás y mamás a cuidar a los hijos. 'Maninkerentsi', por ejemplo, la cantamos en matrimonios, cuando estamos reunidos tomando masato, en conversaciones, contando mitos. Cantamos bastante. Ahora hay varios artistas ashaninkas que están dándose a conocer en las redes", dice. Junto al grupo Tampya ya están preparando el segundo disco, también con ritmos pegajosos como cumbias, pop y románticas.

Yessi Comanti volvió a la música después de una larga pausa para dedicarse a su hija que hoy tiene nueve años. Desde 2009, impulsó la tradición ashaninka junto al director de orquesta Abraham Padilla y tuvo presentaciones con orquestas sinfónicas. Más de 15 años después, Yessi continúa difundiendo su cultura con el poder de su propia voz. //

YESSI COMANTI TIENE 33 AÑOS Y NACIÓ EN LA COMUNIDAD NATIVA POSHONARI (JUNÍN). LUCE UNA ELEGANTE CHUSMA EN ROJO Y NEGRO, REPRESENTA A UNA MUJER HUAYRURO.

Perfil

Encantadora de olas



CELESTE PÉREZ

FOTO:
VÍCTOR IDROGO

Aunque sus logros en el surf la posicionan como una de las figuras más prometedoras de este deporte en el mundo, Sol Aguirre tiene los pies (y el corazón) firmes en la tierra. Acaba de cumplir 22 años —ayer, 18 de julio— y, coincidentemente, un día antes hizo 'check' a otro sueño en su lista: ser protagonista de una docuserie en streaming. La peruana acaba de debutar en la pantalla chica con "Surf Girls International", documental producido por la estrella de Hollywood, Reese Witherspoon. Una vez más está en los ojos del mundo.

"Me siento muy feliz de ser parte de esto. Estoy superentusiasmada. Siempre me ha encantado mostrar mi vida como surfista, y cuando me dieron esta oportunidad me sentí contenta de poder darlo a conocer internacionalmente", nos cuenta con esa energía chispeante que la caracteriza, y que se refleja en la sonrisa contagiosa que posee. Campeona sudamericana, artista en crecimiento, inspiración para niñas y adolescentes: Sol se da la licencia de no encasillarse en una sola etiqueta. De hecho, si algo la define es su espíritu creativo y su ambición sin culpa. "Amo el surf, es mi deporte y mi profesión. No lo voy a dejar. Pero también me apasiona la música, la actuación, la expresión artística. Siento que

AGUIRRE CRECIÓ EN PIURA, DONDE DESCUBRIÓ SU AMOR POR EL MAR. A LOS 14 AÑOS, SE CONVIRTIÓ EN LA CAMPEONA NACIONAL DE SURF MÁS JOVEN.

La campeona de surf Sol Aguirre conquista el mar, pero esta vez frente a cámaras: elegida como una de las protagonistas del documental "Surf Girls International", producido por Reese Witherspoon, dialoga con **Somos** sobre la experiencia y más metas por cumplir.

soy una persona muy creativa y no me voy a cerrar a una sola cosa", afirma en diálogo con **Somos**.

CONTRA VIENTO Y MAREA

Lejos del glamour superficial, Sol se toma muy en serio su rol como referente en el surf. Sabe que su historia llega a cientos, y que gran parte de ellas son niñas y adolescentes amantes del deporte. "A mí me encanta ser una inspiración y un modelo para las futuras generaciones. Ser un ejemplo y poder hacer que la gente se motive al verme hacer lo que amo, eso no tiene precio", apunta.

Aunque vivir viajando a campeonatos, entrenamientos y a cumplir con otros proyectos puede parecer abrumador, Aguirre confiesa que a su corta edad ha encontrado el balance en aprovechar el día a día sin presiones. "El secreto de mi equilibrio está en enfocarme en ser la mejor versión de mí. Vivir el presente, no compararme, brillar y vibrar en positivo. Siempre tener ese 'mindset' de que las cosas van a salir bien", comenta. Una mentalidad que, evidentemente, está dando frutos.

Sobre "Surf Girls International", Sol explica a **Somos** que la docuserie la sigue en plena competencia, capturándola entre olas intensas, la vida diaria con otras surfistas y momentos de intimidad frente a la cámara. "Fue una gran oportunidad porque la gente podrá conocer nuestras historias, con todo lo bueno y lo difícil. Para mí, estar en este mundo de las series y Hollywood es algo superchévère, me encanta descubrir este nuevo escenario", dice emocionada, más aún al saberse elegida por la productora del proyecto, Reese Witherspoon. "Es un gran logro, no deja de emocionarme recordar que formé parte y ahora todos pueden verlo", añade, sobre el documental que ya está disponible en Prime Video.

Aunque el surf es su pasión y trabajo, Sol también reserva un tiempo para cumplir otras metas que la hacen feliz y la impulsan a salir de su zona de confort. Una



PUEDEN SEGUIR LAS HAZAÑAS DE SOL AGUIRRE VÍA INSTAGRAM EN @SOLAGUIRREV. SU FUTURO ES BRILLANTE. BASTA RECORDAR SU CLASIFICACIÓN A LOS JUEGOS OLÍMPICOS PARÍS 2024.

FOTOS: AMAZON MOM STUDIOS

EL DOCUMENTAL "SURF GIRLS INTERNATIONAL" YA SE ENCUENTRA DISPONIBLE PARA EL PERÚ EN LA PLATAFORMA DE STREAMING PRIME VIDEO.

Historias de mujeres poderosas

♦♦ Reese Witherspoon destaca como productora de la docuserie que protagoniza Sol Aguirre, "Surf Girls International". Con Hello Sunshine, su empresa de medios, impulsa el cambio de narrativa en las historias de mujeres en el mundo.

A través de esta compañía ha liderado proyectos como las series "Big Little Lies" y "The Morning Show", y las películas "La chica salvaje" y "Gone Girl".

de ellas, la música. "A lo largo de mi carrera deportiva también me quiero desarrollar más en el ámbito musical. Es algo que me apasiona y me encantaría explorar más. Tal vez este programa ("Surf Girls International") sea el inicio de mi carrera artística", confiesa, haciendo hincapié en que hace poco estrenó su primera canción, "Present Time" (disponible en Spotify y YouTube).

¿Su mensaje para las nuevas generaciones? "Que sigan brillando, que escuchen a su intuición. La intuición nunca falla. Así todo el mundo esté contra ti, tú sigue creyendo en ti y brillando en positivo", concluye.

Sol Aguirre es fuerza, talento y visión. Y aunque la ola de la fama recién empieza a levantarse, ella ya la está surfeando como solo las grandes saben hacerlo: con talento, determinación y la sonrisa de quien ama lo que hace. //

Huellas de una lucha

La amiloidosis hereditaria es una condición genética —clasificada en el espectro de enfermedades raras o huérfanas— que durante mucho tiempo pasó desapercibida. Hoy, gracias al avance de la ciencia, dar con este diagnóstico no significa una sentencia. Estas son las voces de quienes heredaron una batalla silenciosa y eligieron enfrentarla con coraje y esperanza.



JORGE CHÁVEZ NORIEGA

FOTOS:
JOEL ALONZO

Durante meses, el señor Jorge Roca pensó que solo se trataba de una alergia. Tenía una tos seca, constante, que no cedía con ningún jarabe. Luego empezó a sentirse agotado sin motivo aparente: subir unas escaleras lo dejaba sin aire, y a veces sus manos temblaban sin explicación. Por esa razón, tuvo que dejar su trabajo como técnico en electricidad. No imaginaba que detrás de esos síntomas se escondía una enfermedad rara y silenciosa: la amiloidosis hereditaria.

Esta condición genética, progresiva y poco frecuente afecta a múltiples órganos del cuerpo debido a la acumulación de proteínas anormales llamadas amiloides. “Esta acumulación, causada por mutaciones en genes específicos, puede dañar los tejidos y alterar el funcionamiento del corazón, los riñones y el sistema nervioso, principalmente”, explica Javier Torres, médico cardiólogo del hospital Edgardo Rebagliati. “Puede manifestarse de diver-



JORGE ROCA, NATURAL DE YUNGAY, ÁNCASH, ES PACIENTE DE AMILOIDOSIS HEREDITARIA.

sas formas, dependiendo de los órganos afectados y la mutación genética involucrada”, añade.

El diagnóstico de la amiloidosis hereditaria suele ser complejo. Los pacientes pasan por múltiples médicos antes de obtener una respuesta clara, ya que los síntomas pueden confundirse con enfermedades más comunes como la diabetes, neuropatías o afecciones cardíacas. Para confirmarla se requieren pruebas especializadas como estudios genéticos, biopsias o gammagrafías, exámenes que no siempre están disponibles en todos los centros de salud del país. Esta falta de acceso y de información retrasa el tratamiento y compromete seriamente la calidad de vida de quienes la padecen.

“En mi caso, el proceso fue larguísimo. Nadie me podía decir de dónde provenía este mal. Y, con el paso del tiempo, el cuerpo iba sintiendo la pegada más fuerte”, comenta Jorge Roca. “En una de esas, mi esposa me trajo al hospital Rebagliati de emergencia, hicimos cola durante todo el día y no conseguimos cama, nada. Cuando ya nos íbamos a retirar, apareció el doctor Torres, quien ya sospechaba cuál podía ser la enfermedad que tenía”.

Rosario Castillo, ingeniera industrial y docente, tuvo que viajar a Colombia para dar con su diagnóstico. Ella tenía el precedente de haber nacido con un soplo al corazón, pero durante todo este tiempo pudo hacer su vida con relativa normalidad. Hasta que empezó a sentir una extraña debilidad. Las manos y piernas se le entumecían, y se paralizaba. “Yo siempre he sido una mujer independiente. He viajado, he disfrutado de la vida. Nunca tuve hijos. Ahora, felizmente, tengo un sobrino que viene y me ayuda, porque a veces siento mucho dolor por la misma enfermedad”, cuenta Rosario.

ROSARIO CASTILLO
JUNTO A SUS DOS
MASCOTAS EN SU
CASA DE PUEBLO LI-
BRE. FUE DIAGNOS-
TICA CON AMILOIDO-
SIS HEREDITARIA A
INICIOS DE AÑO.



Un derecho universal

La Ley 29698 declara de interés nacional la atención de personas con enfermedades raras o huérfanas, también conocidas como enfermedades poco frecuentes. Esta norma busca garantizar la prevención, el diagnóstico, la atención integral de salud, la rehabilitación y el tratamiento de los pacientes.

El tratamiento de esta condición ha avanzado en los últimos años. Existen medicamentos como los estabilizadores de TTR (como tafamidis) y los inhibidores de silenciamiento génico (como patisirán o inotersen), que pueden ralentizar significativamente su avance y mejorar la calidad de vida. Sin embargo, estos tratamientos aún no están ampliamente disponibles en países como el Perú, y su alto costo los vuelve inasequibles para la mayoría de pacientes sin un respaldo del Estado.

ESPERANZA ACTIVA

La amiloidosis ATTR es hereditaria: se transmite de padres a hijos con una probabilidad del 50% si uno de los progenitores porta la mutación genética. Sin embargo, heredar la mutación no significa necesariamente desarrollar la enfermedad. Por eso, el acompañamiento médico y el asesoramiento genético son fundamentales para las familias que tienen antecedentes. Esta información, aunque difícil de asimilar, permite anticiparse, hacer seguimiento médico y, en algunos casos, iniciar

tratamiento antes de que los daños sean irreversibles.

En el Perú, uno de los principales apoyos para los pacientes con amiloidosis es la Asociación EsperanTRA. Esta organización sin fines de lucro se dedica a informar, orientar y brindar contención emocional a las personas diagnosticadas y a sus familiares. "Además de generar espacios de encuentro y compartir experiencias, promovemos campañas de sensibilización para visibilizar esta condición poco conocida y abogar por mejores políticas públicas en salud", nos dice Karla Ruiz de Castilla, directora general de la asociación.

Gracias a iniciativas como la de EsperanTRA, cada vez más pacientes logran ponerle nombre a su enfermedad, acceder a diagnósticos especializados y empezar un tratamiento a tiempo. En un sistema donde las enfermedades raras muchas veces no tienen voz, asociaciones como esta se convierten en un verdadero puente entre la ciencia, el Estado y las personas que viven, cada día, con una condición que no se ve, pero se siente. //

Astrología



Aries

Semana de tensión emocional y lecciones en relaciones. Cuida tu forma de comunicarte. Cambios inesperados te impulsan a mostrar una nueva actitud. No te impongas: fluye.



Tauro

Habrás ajustes emocionales y relacionales. Cambios inesperados en casa o rutina te sacan de tu zona de confort. Suelta el control, conecta con tu corazón.



Géminis

La luna nueva activa tu voz y creatividad. Mercurio retrógrado te invita a pensar antes de hablar. Cambios inesperados traen ideas frescas. Observa, no reacciones.



Cáncer

La luna nueva en Leo impulsa nuevas metas económicas o creativas. Tensiones en relaciones revelan lo que ya no suma.



Leo

Empezas tu temporada con energía renovada. La luna nueva en tu signo te impulsa a un nuevo ciclo personal. Ojo con choques de ego: elige con el corazón.



Virgo

La luna nueva en tu casa del inconsciente te invita a soltar el control y confiar en lo que no se ve. Descansa y observa.



ELENI POLIZOGOPULOS

@aasquelarre

Mira con el corazón

El 22 de julio el Sol entra en Leo y se inicia la temporada leonina: un período para brillar, destacar nuestras acciones, conectar con la creatividad y hacer espacio para aquello que nace del corazón. Pero también es momento para observar y trabajar los patrones del ego que nos limitan.

El 23 de julio, Venus forma aspectos tensos con Marte, trayendo fricción en asuntos relacionados con el amor, las relaciones humanas y el trabajo. Es un día de contrastes, en el que las emociones pueden mostrarse a través de desencuentros. Las lecciones estarán más allá de lo aparente: lo que se muestra como problema, en realidad puede estar señalando algo que necesita sanar o transformarse.

El 24 de julio llega la luna nueva en Leo, y se da junto a Mercurio retrógrado. Esta Luna forma buenos aspectos con Saturno y Neptuno, pero también aspectos tensos con Plutón. Es una lunación cargada. Aunque no es el mejor momento para accionar con prisa, sí lo es para sembrar intenciones desde la introspección, ajustando el rumbo con mayor sabiduría. Tal vez el plan no cambie, pero la forma en que lo ejecutamos, sí.

El 25 de julio, el Sol se opone a Plutón, generando un clima de tensión, choques de poder, crisis de identidad o confrontaciones con figuras de autoridad. //



EL GUITARRISTA MEXICANO
CARLOS SANTANA NACIÓ
UN 20 DE JULIO DE 1947. SU
SIGNO ZODIACAL ES CÁNCER.



Libra

La luna nueva en Leo impulsa nuevos proyectos con amistades o colectivos. Pero las tensiones amorosas o laborales te piden equilibrio.



Escorpio

La coyuntura activa tu ambición y deseo de reconocimiento. Pero el Sol en tensión con Plutón puede generar roces de poder. Lidera con conciencia, no con imposición.



Sagitario

La luna nueva en Leo enciende tu deseo de expandirte, viajar o aprender algo nuevo. Pero cuidado: no impongas tu verdad. Escuchar también es crecer.



Capricornio

Semana de transformaciones internas. La luna nueva en Leo te invita a soltar el control emocional y confiar en la intimidad. Tensiones con figuras de poder: responde, no reacciones.



Acuario

Se abre un nuevo capítulo en tus relaciones. Es momento de renovar vínculos desde la autenticidad. Cambios imprevistos desafían tu necesidad de independencia.



Piscis

Semana para ordenar tu rutina y cuidar tu cuerpo. La luna nueva en Leo te impulsa a trabajar con más propósito. Relaciones tensas revelan límites necesarios. Escúchate.



El Comercio

A PEDIDO DE LOS FANÁTICOS VUELVE LA COLECCIÓN:

BATIMÓVILES

UNA COLECCIÓN DE 9 RÉPLICAS INCREÍBLES
A ESCALA 1:32 DE LOS MEJORES AUTOS DE BATMAN

BATIMÓVIL + FASCÍCULO

S/ **39**.90



3RA ENTREGA
2008 THE DARK
KNIGHT BATIMOBILE

METALS
DIE CAST



© & TM DC Comics y Warner Bros.
Entertainment Inc. WB SHIELD: TM & © WBEI (s17)

¡ENCUÉNTRALO EN QUIOSCO!
¡O EN NUESTRA WEB!



CLUB EL COMERCIO
EXCLUSIVO PARA
SUSCRIPTORES



Lo bueno se disfruta más en estos restaurantes.
Comida deliciosa, espacios con estilo y beneficios
exclusivos gracias a tu suscripción.

Tanta **50%** dto.
en la carta de desayunos.
Hasta las 12 p.m.



Hasta
40% dto.
en toda la carta



Hasta
40% dto.
en toda la carta



25% dto.
en la carta

awicha **25%** dto.
en platos a la carta y bebidas



20% dto.
en toda la carta

Descubre más beneficios en
clubelcomercio.pe

¿Aún no eres suscriptor de El Comercio? Suscríbete al nuevo
Plan Digital con acceso a Club El Comercio
desde S/9 mensuales

